

Wat stop je erin?

Voor de mayonaise:

- ✿ 1 tl mosterd (zonder suiker)
- ✿ 1 bio-ei
- ✿ 1 el citroensap, zwarte peper en [Himalayazout](#), naar smaak
- ✿ Optioneel: paar druppels [stevia](#)
- ✿ 125 ml [MCT olie](#)
- ✿ 100 g (stevige) kefir of Griekse yoghurt

Voor de salade:





- ✿ 4 el MCT-mayonaise
- ✿ 200 g sla, naar keuze
- ✿ 100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- ✿ 100 g komkommer, in blokjes
- ✿ 2 augurkjes, in dunne plakjes
- ✿ 30 g feta of verse geitenkaas
- ✿ 30 g [walnoten](#), grof gehakt



Hoe maak je het klaar?

- ✿ Zorg dat alle ingrediënten voor de mayonaise op kamertemperatuur zijn.
- ✿ Doe al deze ingrediënten in een hoge kom en zet de staafmixer erop; trek het vanaf de bodem omhoog.
- ✿ Proef even of je nog iets van de ingrediënten wilt toevoegen.
- ✿ Deze mayonaise blijft iets dunner dan andere mayonaise.
- ✿ Meng de ingrediënten voor de salade door elkaar (behalve feta en noten).
- ✿ Garneer met de feta en de noten.

Voedingswaarde p.p.

- ✿ nihil portie Probiotica 
- ✿ 1 portie Eiwitrijke voeding 
- ✿ 1 portie Gezonde Groenten 
- ✿ 1 portie Veilige Vetten 



Tip

- ✿ Je kunt deze salade aanpassen naar wens: gebruik makreel, blokjes kip, blokjes harde kaas, alleen noten, restjes groenten enz.
- ✿ Ook lekker en makkelijk om mee te nemen.
- ✿ Je kunt ook voor de helft wat andere olie toevoegen om het iets dikker te maken (avocado-olie bv).